باب 10

ہوتوتو، ہوتوتو

ہوتو تو، ہوتو تو، ہوتو تو، ہوتو تو،

آؤٹ، آؤٹ (پالے کے ایک طرف کھڑی لڑکیاں زور سے چلائیں)

ہوتو تو، ہوتو تو، ہوتو تو، (یہاں سے پکڑو)

ہوتو تو، ہوتو تو، (ٹانگ سے پکڑو، ارے ٹانگ، ٹانگ ارے ٹانگ۔ اس کی ٹانگ پکڑو)

ہوتو تو، ہوتو تو، (وسودھا! تم یہاں آؤ تم اس کو یہاں سے پکڑو)

ارے! دھیان رکھو کہ شیاملا کا ہاتھ لکیر کو نہ چھولے۔ اس کا ہاتھ پکڑلو۔

ہوتو تو، ہوتو تو۔ اوہ! اس نے چھولیا۔ اس نے لکیر کو چھولیا ہے۔

آؤٹ، آؤٹ، آؤٹ۔ سب آؤٹ، ہو۔ ہو۔ ہو

تمھاری تو پوری ٹیم آؤٹ ہوگئی!

یہ لڑکیاں کیا کر رہی ہیں؟ یہ چلّا رہی ہیں آؤٹ، آؤٹ، آؤٹ۔ صاف ظاہر ہے کہ یہ ایک کھیل، کھیل رہی ہیں۔

تم اس کھیل کو کیا کہتے ہو؟ چھڈّو گڈّو، ہو۔تو۔تو، چھو کِٹ کِٹ، یا۔ڈو۔ڈو یا کبڈی یا کچھ اور؟

جب چھ لڑکیوں نے شیاملا کو گھیر کر پکڑ لیا کسی نے اس کی ٹانگیں پکڑیں اور کسی نے اس کے بازو، جب کہ ایک لڑکی نے اس کو کمر سے پکڑ لیا۔ لیکن شیاملا کہاں ہمت ہارنے والی تھی۔ اس نے اپنے آپ کو گھسیٹا اور کسی طرح مرکز میں بنی لکیر کو چھونے میں کامیاب ہوگئی۔

جب شیاملا نے لکیر کو چھو لیا تو مخالف ٹیم کی ساری لڑکیاں اس کو پکڑے ہوئے تھیں۔ چنانچہ وہ ساری کی ساری آؤٹ ہوگئیں۔ لیکن روزی بحث کرنے لگی کہ شیاملا نے درمیان میں ایک بار سانس توڑ دی تھی، اس لیے اس کی ٹیم آؤٹ نہیں ہوئی ہے۔ شیاملا نے زور دے کر کہا کہ یہ صحیح نہیں ہے۔ اس نے کہا کہ اگر اس نے سانس لی تو لڑکیاں اس کو پکڑے کیوں رہیں؟ وہاں خوب بحث ہوئی۔ آخر کار شیاملا جیتی۔

برائے استاد: اس کھیل کی مدد سے بچوں کی توجہ اس طرف مبذول کرائیں کہ کھیل کی طرح ہی زندگی میں بھی ہم کچھ اصول بناتے ہیں تاکہ تمام کام صحیح طریقے سے انجام پائیں۔ ہمارے آپسی اختلافات اور جھگڑے ہوتے ہیں اور ہم ان کو خوش اسلوبی سے سلجھاتے بھی ہیں۔

◎ جب تم کبڈّی کھیلتے ہو تو ایک ٹیم میں کتنے کھلاڑی ہوتے ہیں؟

◎ جب شیا ملا نے لکیر کو چھولیا تو کتنے کھلاڑی آؤٹ ہو گئے؟

◎ جب کھیل کے دوران کوئی اختلاف یا جھگڑا ہو جائے تو تم لوگ اُسے سلجھانے کے لیے کیا کرتے ہو؟

کبڈی کا کھیل۔ تو اس طرح کا ہے کبڈی کا کھیل۔ دھکا دینا اور کھینچنا، چیخنا اور چلانا، گھسیٹنا اور زمین پر گر جانا۔ یہ ایک شور شرابے والا کھیل ہے، پھر بھی اس کے بہت سارے قاعدے ہیں۔

مزہ بھی خوب آتا ہے اور ورزش بھی خوب ہو جاتی ہے۔ اپنی سانس روک کے متواتر کبڈی، کبڈی کہتے رہنا اور ساتھ ساتھ مخالف ٹیم کے کھلاڑیوں کو چھونے کی کوشش کرتے رہنا۔ اتنی بہت سی چیزیں کبڈی میں کرنا ہوتی ہیں۔ جب تک تم سانس روکے رکھ سکو تب تک تم ایسا کر سکتے ہو۔

اس کھیل میں تمھیں اپنے جسم اور دماغ دونوں کا ہی استعمال کرنا ہوتا ہے۔ تمھیں کھلاڑیوں کو کھینچنے یا روکنے کے لیے اپنی طاقت کا استعمال کرنا پڑتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ تمھیں سوچنا ہوگا کہ دوسری جانب کیسے داخل ہو سکیں۔ تمھیں فیصلہ کرنا ہوگا کہ کس کو چھو کر فوراً واپس آجانا ہے۔ اگر تم پکڑے جاؤ تو کس طرح مرکز میں بنی لکیر تک پہونچو گے؟

برائے استاد:۔ آپ اس موضوع پر ایک مباحثے کا انعقاد کر سکتے ہیں کہ کھیل کود میں بھی اکثر اوقات بچوں کے درمیان جنس، ذات اور طبقے کی بنیاد پر تفریق کی جاتی ہے۔

- کوشش کرو کہ تم اپنی سانس روک کر کبڈی۔ کبڈی کہتے رہو۔ تم کتنی بار یہ کہنے میں کامیاب ہو سکے؟
- جب تم کبڈی کھیل رہے ہو تو اس کو کتنی بار کہہ سکتے ہو؟ کیا کوئی فرق محسوس ہوا؟

اگلی مرتبہ جب تم کبڈی کھیلو تو اپنا دھیان اپنی ٹانگوں، ہاتھوں اور آنکھوں پر مرکوز رکھو۔ تم دیکھو گے کہ آنکھوں، ٹانگوں اور بازوؤں کا اچھا تال میل رکھنا ضروری ہے۔

- اپنی کاپی میں تصویر بنا کر یہ دکھاؤ کہ شیاملا نے پوری کی پوری مخالف ٹیم کو ایک ہی باری میں آؤٹ کرنے میں کیسے کامیابی حاصل کی۔
- کھیلوں میں آؤٹ ہو جانے کے کیا معنی ہوتے ہیں؟ کبڈی میں کوئی کب آؤٹ ہوتا ہے؟

- کچھ کھیلوں میں یہ بہت ضروری ہوتا ہے کہ کھلاڑی کو چھوا جائے۔ مثلاً کھو کھو کے کھیل میں تم آؤٹ ہو جاتے ہو اگر تمھیں کوئی چھو لیتا ہے۔ ایسے کچھ کھیلوں کے نام بتاؤ جس میں یہ بہت اہم ہوتا ہے کہ کھلاڑی کو چھو لیا جائے۔

_______ _______ _______

- کبڈی میں پوری کی پوری ٹیم آؤٹ ہو گئی تھی کیونکہ شیاملا نے لکیر کو چھو لیا تھا۔ اور کون سے کھیل ہیں جن میں درمیانی لکیر بہت اہم ہوتی ہے؟

_______ _______ _______

- اور کون سے کھیل ہوتے ہیں جس میں کھلاڑیوں کے ساتھ ساتھ تمھیں کچھ چیزیں یا رنگوں کو چھونا پڑتا ہے؟

_______ _______ _______

برائے استاد: اوپر کے باکس میں دی گئی سرگرمیاں صرف استاد یا کسی بڑے شخص کی نگرانی میں کی جانی چاہئیں۔

2019-20

کیا تم کبڈی کھیلتی ہو؟ تمھارے اسکول میں لڑکیوں کی کبڈی ٹیم ہے؟ اور کوئی گھر سے باہر کھیلنے والا کھیل؟ کیا تم سوچتے ہو تمہاری دادی امّاں جب تمہاری عمر کی تھیں تو کبڈّی کھیلتی تھیں؟ ان سے دریافت کرو۔

کیا تمھارے علاقے میں لڑکیاں کبڈی یا کوئی باہر کھیلے والا کھیل کھیلتی ہیں؟ اگر وہاں لڑکیاں ہیں لیکن وہ کھیلتی نہیں ہیں تب ان کے نہ کھیلنے کی کیا وجوہات ہیں؟ گفتگو کرو۔

کرنم ملّیشوری

کیا تم نے ان کے بارے میں دیکھا ہے یا اخبارات میں پڑھا ہے؟ کرنم ملّیشوری ایک وزن اٹھانے والی کھلاڑی ہیں۔ وہ آندھرا پردیش میں رہتی ہیں۔ ان کے والد پولس کے ایک سپاہی ہیں۔ جب وہ 12 سال کی عمر کی تھیں تب سے ملّیشوری نے وزن اٹھانا شروع کیا۔ اب وہ 130 کلوگرام تک کا وزن اٹھا لیتی ہیں۔

کرنم نے بین الاقوامی سطح پر 29 تمغے جیتے ہیں۔ ان کی چار بہنیں بھی وزن اٹھانے کی مشق کرتی ہیں۔

تین بہنوں کی ایک کہانی

اس فوٹو کی طرف دیکھو۔ کیا یہ عام سی دادیاں نہیں لگ رہی ہیں؟ لیکن یہ مختلف ہیں۔

یہ تصویر تین بہنوں جوالا، لیلا، اور ہیرا کی ہیں۔ یہ ممبئی میں رہتی ہیں۔ یہ تینوں ہی کبڈی کھیلا کرتی تھیں اور دوسروں

کو بھی کھیلنا سکھاتی تھیں۔ جوالا بتاتی ہیں ''جب ہم چھوٹے تھے تو لڑکیوں کو یہ کھیل کھیلنے کی اجازت نہیں تھی۔ لوگوں کا خیال تھا اگر لڑکیاں ایسے سخت کھیل کھیلیں گی تو کوئی ان سے شادی نہیں کرے گا۔'' انھوں نے یہ بھی کہا کہ لڑکیوں کو کبڈی کھیلنے کے لیے لڑکوں کے کپڑے پہننے پڑتے تھے۔ اسی

وجہ سے وہ لڑکیوں کو کبڈی کھیلنے سے منع کرتے تھے۔

جب یہ بہنیں چھوٹی تھیں تب ان کے والد کا انتقال ہو گیا تھا۔ ان کی والدہ اور ماموں نے ان کی پرورش کی۔ دونوں ماموں کبڈی اور کھوکھو کھیلا کرتے تھے۔ انھوں نے تینوں بہنوں کی کبڈی کھیلنے کے لیے حوصلہ افزائی کی۔

جوالا اور لیلا اپنے تجربات کے بارے میں بتاتی ہیں۔ تقریباً پچاس سال قبل جب ہم نے کبڈی کھیلنا شروع کیا تو لڑکیوں کو ایسا موقع کبھی نہیں ملتا تھا کہ اس کھیل کو کھیلیں۔ والدین اس کھیل کو کھیلنے کی اجازت نہیں دیتے تھے۔ لیکن ہم نے ہمیشہ محسوس کیا کہ ہمیں کھیلنا چاہیے اور میرے ماموں اور والدہ نے ہمیشہ ہماری حمایت کی۔ ہم تینوں نے کھیل کو سیکھا اور کچھ اور لڑکیاں بھی ہمارے ساتھ شامل ہو گئیں۔ ہم نے ایک کبڈی کلب قائم کیا جو آج تک چل رہا ہے۔

ان دنوں کی یاد

لیلا اور ہیرا اب بھی بہت جوش میں آجاتی ہیں جب وہ اپنے میچوں کے بارے میں باتیں کرتی ہیں۔ وہ بتاتی ہیں کس طرح تقریباً ہارتے ہارتے انھوں نے کچھ میچوں کو جیتا تھا۔ یہ صرف ان کی زبردست قوت اِرادی کی وجہ سے ہی ممکن ہو سکا تھا۔ ان میچوں کے دوران کچھ بہت دلچسپ باتیں ہوتی تھیں۔ ایک مرتبہ ایک بہت بڑے میچ کے سلسلے میں ان کو دوسرے شہر جانا پڑا۔ لیلا بتاتی ہے ''میچ 6:30 بجے شام میں شروع ہونے والا تھا۔ ہم 3 سے 6 تک کی ایک فلم دیکھنے چلے گئے۔ ہم نے سوچا تھا کہ ہم میچ کے لیے صحیح وقت تک پہونچ جائیں گے۔ جیسے ہی فلم شروع ہوئی ہم نے محسوس کیا کہ کچھ شور اور گڑبڑ سی ہے۔ یہ ہمارے ماموں کی وجہ سے ہو رہی تھی۔ وہ ایک ٹارچ کی مدد سے ہمیں ہال میں تلاش کر رہے تھے۔ جب ہم انھیں مل گئے تو انھوں نے سنیما ہال میں ہی ہمیں زبردست ڈانٹ پلائی''۔

ان بہنوں کو کبڈی کی وجہ سے بہت سی پریشانیوں کا سامنا کرنا پڑا لیکن اس نے ان کے لطف اور مزے کو کم

برائے استاد: ان مثالوں کا استعمال کر کے بچوں کا دھیان اس حقیقت کی جانب مبذول کرائیں کہ بہت سی لڑکیاں مساوی طور پر کھیلوں میں حصہ لینے کے لیے موقع نہیں پاتیں۔ بچوں سے دریافت کریں وہ اپنی والدہ کے بھائی کو کیا کہتے ہیں۔''

نہیں ہونے دیا۔ سب سے چھوٹی بہن ہیرا کبڈی کی کوچ بن گئی ہیں۔ ان کی دعا ہے کہ تمھاری طرح اور بہت سے بچے بہت سے کھیل کھیلیں اور لطف اٹھائیں اور خاص طور پر کبڈی سے۔

- کیا تم نے کسی کوچ (استاد) سے کوئی کھیل کھیلنا سیکھا ہے؟

- کیا تم کسی کو جانتے ہو جس نے کھیل کسی کوچ سے سیکھا ہو؟

گفتگو کیجیے:

- کوچ کیسے سکھاتا ہے؟ ایک کوچ کس طرح ایک کھلاڑی کو مشق کراتا ہے؟ تمھارے خیال سے کھلاڑیوں کو کتنی زیادہ محنت کرنی پڑتی ہے؟
- کیا تم نے کبھی اپنے پسندیدہ کھیل کے لیے اپنا کلب قائم کرنے کے بارے میں سوچا ہے؟
- تصور کرو کہ 15 بچے کھوکھو کھیلنے کے لیے دو ٹیمیں بنانا چاہتے ہیں۔ دونوں ٹیم میں برابر کی تعداد میں (سات سات) کھلاڑی ہو گئے۔ پھر ایک کھلاڑی باقی رہ جائے گا۔ اگر ایسا ہوتا ہے تو تم کیا کروگے؟ کیا تم کبھی 'اکسٹرا کھلاڑی' بنے ہو؟ اس کے بارے میں لکھو۔
- ہر ایک کھیل کے کچھ اصول ہوتے ہیں۔ کھیل انھیں اصولوں کے مطابق کھیلا جاتا ہے۔ ہمیں دیکھنا چاہیے کہ اگر اصول کو بدل دیا جائے تو کیا ہوگا۔ مثلاً کرکٹ میں وکٹ پر سے گلیوں کے گرنے پر بلے باز آؤٹ ہو جاتا ہے۔ سوچو، اگر یہ اصول ہو کہ ایک بار میں اگر تینوں وکٹ گر جائیں تو پوری ٹیم آؤٹ ہو جائے گی۔ کیا کھیل میں مزہ آئے گا؟
- کوشش کرو اور اس اصول کے ساتھ کرکٹ کھیلو۔ اسی طرح کچھ اور کھیلوں کے لیے بھی اصول بناؤ اور ان کے مطابق کھیلو۔

2019-20